ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ЗДРАВООХРАНЕНИЮ И СОЦИАЛЬНОМУ РАЗВИТИЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
УРАЛЬСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ МЕДИЦИНСКАЯ АКАДЕМИЯ
КАФЕДРА ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ

Пенькова Е.А., Ошурков П.А., Абрамычева Л.Е., Южаков Д.С.,

Ошурков М.А., Минин В.В., Поморцев В.М., Андронова Т.А., Евдокимов В.В.

# ИЗУЧАЮЩИМ НЕМЕЦКИЙ ЯЗЫК

Учебно-методическое пособие

для студентов 1-2 курсов

ЕКАТЕРИНБУРГ, 2009

**УДК 803.0 (075.8)**

**ББК 81.2 Нем (я7)**

Е.А. Пенькова, П.А. Ошурков, Л.Е. Абрамычева., Д.С. Южаков, М.А. Ошурков, В.В. Минин, В.М. Поморцев, Т.А. Андронова, В.В. Евдокимов. **Изучающим немецкий язык.** // Медицинский Вестник. – 2009. №_. - __ с.

В настоящем пособии собраны статьи об особенностях немецкого языка, правила изучения немецкого языка, советы и упражнения для развития памяти, воображения, способностей к самовнушению и многое другое.

Рекомендовано для студентов и аспирантов в качестве вспомогательного материала для изучения немецкого языка.

## СОДЕРЖАНИЕ

# ИЗУЧЕНИЕ НЕМЕЦКОГО ЯЗЫКА

## ИЗУЧАТЬ НЕМЕЦКИЙ ЯЗЫК – ЭТО СТОИТ ТОГО

Тот, кто разговаривает не немецком языке, может без проблем общаться более чем со 100 миллионами европейцев на их родном языке, так как на немецком разговаривают не только в Германии, но и в Австрии, в Швеции, в Лихтенштейне, Люксембурге, а также частично в северной Италии, восточной Бельгии и восточной Франции. Немецкий язык – язык, на котором говорят чаще всего в Европе.

Ежегодно на немецком книжном рынке выставляются более 60.000 новых изданий. Это составляет 20% всех издающихся на свете книг. Тем самым Германия занимает третье место среди книжных производителей мира. Переводы не могут полностью передать все культурные достижения немецкой литературы. Итак, лучше читать книги в оригинале.

Германия является для всех европейских и для многих неевропейских стран важнейшим торговым партнером, первой индустриальной страной в Европе и одной из важных индустриальных страх во всем мире. Кто разговаривает не немецком языке, тот улучшает свои торговые отношения с партнерами в крупной индустриальной стране.

Научиться немецкому и разговаривать на немецком языке не сложнее, чем на английском, французском или испанском. Благодаря современным коммуникативным методам обучения можно уже через короткое время достигнуть высокий уровень коммуникативных способностей.

Посетители из Германии, Австрии и Швеции являются во многих странах важнейшими туристическими группами. Поэтому знание немецкого языка в этой сфере очень необходимо.

Многие немецкие фирмы за границей, многие заграничные фирмы в Германии ищут сотрудников со знаниями немецкого языка. В странах

Европейского союза Германии принадлежит большое количество фирм.

Для ученых и студентов очень важно знать немецкий язык, так как в области научных публикаций немецкие публикации занимают второе место. Кто может читать немецкий язык, открывает для себя широкий мир научно-исследовательской работы во всех сферах современной науки. Поэтому более 40% американских ученых советуют своим студентам изучать немецкий язык. В Европе – 70%.

Миллионы туристов со всего света каждый год посещают Германию, которая лежит в «сердце» Европы. Кто разговаривает на немецком, тот ближе знакомится с историей Германии, ее культурой, так как немецкий язык – язык Гете, Ницше, Кафки, Моцарта, Баха, Бетховена…

## ДЕСЯТЬ ЗОЛОТЫХ ПРАВИЛ ИЗУЧЕНИЯ НЕМЕЦКОГО ЯЗЫКА

**1. Регулярность.** Первое, что необходимо сделать - отвести время для занятий. Желательно, если занятия будут проводиться ежедневно в одно и то же время. Если ваш график нестабилен и постоянно нарушается, нужно находить хотя бы полчаса для пропущенных занятий. Учтите, что регулярность обеспечивает лучшее усвоение материала. Согласитесь, что легче и эффективнее заниматься по 1,5-2 ч. каждый день, чем по 6-7 несколько раз в неделю.

**2. Опора на родной язык.** Изучать немецкий язык, в особенности его грамматику, на начальном этапе рекомендуется с опорой на родной язык. Поэтому постарайтесь для начала приобрести учебник, где бы правила произношения и грамматики были доступно изложены на русском языке. Только лишь на продвинутом этапе, когда Вы уже самостоятельно можете идентифицировать аналогичное русскому немецкое название слова, необходимость опоры на родной язык пропадает. Так как «вдруг» это не случится, советую основные понятия запоминать одновременно на русском и немецком языках.

**3. Работа со словарем.** Предлагаем создать так называемую «словотеку» - эффективный способ запоминания слов. Принцип изготовления очень прост: небольшая продолговатая коробочка с карточками внутри делится на две секции: для выученных и еще не совсем слов. На примерно 100 карточках (количество можно изменять) пишутся слова для запоминания, на обратной стороне – перевод этих слов. Ес-

ли Вы чувствуете, что какое-то слово Вы уже хорошо запомнили, откладываете его в секцию для уже выученных слов. Спустя некоторое время выученные слова можно повторить еще раз. Важный аспект – грамотный выбор слов. Не следует специально выбирать слова из словаря. Намного эффективнее, если вы встретите незнакомое слово в книге или другом источнике, затем найдете его значение и встречающиеся с ним выражения.

**4. Связь теории и практики.** Старайтесь каждое прочитанное правило закреплять путем выполнения практических упражнений. Так, в учебниках после теоретического материала обычно следуют практические задания (при покупке книги обратите внимание, чтобы в конце давались ключи к упражнениям, что позволит вам проконтролировать правильность выполнения). Для выполнения фонетических упражнений лучше приобрести учебник с приложенными аудио- или видеокассетами.

**5. От простого к сложному.** Не стоит забивать на начальном этапе себе голову Konjunktiv'ом или пытаться что-нибудь сообразить с Infinitiv II. Грамматику немецкого языка следует изучать step-by-step. Нельзя перепрыгивать с темы на тему, так как грамматика языка – логичный предмет, который требует знаний всех своих частей.

**6. Ведение конспекта.** Для большего КПД советуем завести особую тетрадь, куда будут записываться в краткой, структурной форме основные положения, что обеспечит лучшее осмысливание материала, а также лучшую наглядность. К тому же Вы в любой момент сможете просмотреть конспект и очень быстро возобновить пройденный материал.

**7. Занимайтесь с несколькими источниками.** Ни один учебник по языку не раскрывает материал полностью, все обладают своими преимуществами и недостатками. К тому же информация из года в год устаревает, появляются новые нормы правописания, произношения. Чтобы актуализировать и дополнить свои знания, старайтесь заглядывать в другие источники, интересуйтесь, какую информацию дает другой автор. А также берите в руки не только учебники, но художественные книги, литературу о стране изучаемого языка, что позволит улучшить понимание немецкой нации в целом, их традиции, обычаи и взгляды на определенные вещи.

**8. Повторение пройденного.** Как известно, память человека избирательна. И для того, чтобы эта избирательность работала в нужном

русле, необходимо повторять ранее пройденный материал. Не ленитесь пролистать уже пройденные правила в учебники и еще разок просмотреть к ним упражнения.

**9. Применение знаний на практике.** Не следует ограничивать обучение теми костными упражнениями, которые дают учебники. Очень важный момент в развитии и совершенствовании навыков перевода и говорения – использование знаний на практике. Проще говоря, старайтесь найти своим знаниям применение, не зависимо от того, находитесь ли вы дома или на работе, едете ли в общественном транспорте или удобно лежите на кровати перед телевизором. Есть масса интересных возможностей для того, чтобы применить свои знания немецкого. Например, если Вы смотрите фильм, Вы можете перевести какой-нибудь диалог, опуская или заменяя незнакомые слова или фразы словом «ой» (или любым другим). А встретившиеся интересные слова можно записать в свой словарь. Если вы едете в переполненном автобусе и какой-то «хулюган» наступает Вам на ноги, найдите применение немецкой ненормативной лексике и т.п.

Если же у Вас есть доступ в Интернет можно пообщаться в чате с носителем немецкого языка. Не переживайте, если вы допускаете ошибки. Смело стучите по клавиатуре – Ваши старания оценят и, возможно, дадут бесплатные уроки ;)

**10. Анализ немецких фразеологизмов.** Как известно, любой язык богат фразеологизмами и идиомами, которые достаточно тяжелы не только для запоминания, но и для понимания. Вряд ли нас понял бы немец, если бы мы употребили выражение «бить баклуши» или «точить лясы». То же самое и с немецким языком. Чтобы облегчить понимание идиом, нужно их анализировать: выяснить происхождение выражения, найти аналогичное в русском языке. Когда Вы легко сможете понимать идиомы, Ваш немецкий будет продвигаться семимильными шагами.

# НЕМЕЦКИЙ ЯЗЫК – ЛИКБЕЗ

## Немецкий язык - стоит ли начинать?

Что бы ни говорили, а немецкий язык является довольно сложным для изучения. Поражает не только неисчерпаемая логика грамматики, но и фонетика, и орфография – которая после реформы (1998г.) может потягаться по сложности с английской -, и огромный словарь лексических единиц, не говоря уже об идиомах и фразеологизмах. Но…

Немецкий язык второй в мире по количеству носителей, уступая лишь английскому. Следует подчеркнуть, что он относится к международным языкам, т.е. на международных конференциях и подобного масштаба совещаниях документы должны быть переведены в том числе и на немецкий язык. Полагаю, в широкой распространенности сомнений не возникает. Далее приведены положительные моменты изучения немецкого языка

Ответ на вопрос, какой язык нужнее - английский или немецкий – вы здесь не найдете. Было бы глупо пытаться на него ответить, не рассматривая конкретных ситуаций, не обращая внимания на причины и задачи. Поэтому родитель сам должен изначально оценить ситуацию и принять решение в пользу того или иного языка… а еще лучше – пусть их будет несколько… Очевидно лишь то, что в современном мире знания английского языка необходимы. И виной тому – американизация, а дальше, как известно, - будет больше…

## Немецкий язык – когда начать?

Как и любой другой язык, педагоги и психологи советуют начать изучать еще в раннем детстве: чем раньше – тем лучше. Жаль только, что родители своих чад не всегда в этом плане сообразительны или солидарны с мнением экспертов, да и средств очень часто хватает лишь на то, чтобы отдать ребенка в ближайший детский сад и «сводить концы с концами».

Идеальный вариант, когда родители в состоянии нанять репетитора иностранного языка. Тогда, не напрягаясь (в игровой форме, «от простого к сложному»), ребенок может уже в дошкольном возрасте запомнить основные положения, приобрести достаточный для бытового общения словарный запас.

Итак, клише понятно: благоразумный родитель нанимает своему ребенку репетитора, и ребенок, не спеша и в интересной для него форме, осваивает азы иностранного языка. В целом схема "от простого к сложному" займет от 5 лет. Предполагается, что к тому времени ребенок достигнет зрелости и сможет сам самостоятельно понять, зачем он столько лет изучал язык, открыть глаза и рассмотреть будущие перспективы. В любом случае знание языка всегда пригодится.

## Немецкий язык – а если нам за двадцать / тридцать / пятьдесят?

Самое простое и, согласитесь, в то же время необычное дело – когда о тебе кто-то позаботился и все за тебя решил: родитель вовремя пригласил домашнего наставника, тот в свою очередь научил и показал куда развиваться.
С чего начать. Как правильно изучать. Как правильно работать со словарем. Советы и секреты по изучению немецкого языка.

Но как быть, если Вы уже далеко не ребенок и необходимость в языке оценена и достигла критической отметки? Не расстраивайтесь, касательно Вас ничего не потеряно. Просто все будет немножко сложнее. Советуем для начала прочесть «10 золотых правил изучения немецкого языка», где вы узнаете с чего лучше начать изучение языка и каким образом изучить язык самостоятельно, без помощи репетитора.

## ЖЕСТЫ В НЕМЕЦКОЙ ТРАДИЦИИ ОБЩЕНИЯ

В естественном общении носителей немецкого языка, как и других языков, значительную роль играют коммуникативные внеречевые специализированные действия человека. Часто, чтобы передать характер живой речевой коммуникации, драматурги и сценаристы постоянно снабжают реплики своих героев ремарками, напр.: schüttelt den Kopf (качает головой), zuckt mit den Schultern (пожимает плечами), schlägt mit der Faust auf den Tisch (бьет кулаком по столу).

Такие движения заменяют речевые действия, а иногда даже находятся в противоречии с ними. Это движения и положения тела, движения головы и конечностей, а также движения лица, имеющие специфические значения в определенной социальной и культурной среде.

Между употреблением жестов в немецком и русском коммуникативном поведение удается установить:

- совпадения в исполнении жестов и их смыслах;
- расхождения в исполнении жестов при совпадающих смыслах;
- расхождения в смыслах жестов при совпадающем исполнении;
- наличие в иностранном коммуникативном поведении жестов, которые отсутствуют в родном русском языке.

В русском и немецком языках определенность выражается подчеркивающим жестом, направленным сверху вниз, а неопределенность – снизу вверх; утвердительный жест вертикальный, отрицательный – горизонтальный. Совпадают и основные параметры «контакта глаз» и «личные дистанции» между говорящими.

### Совпадают в исполнении и смыслах:

- приветствие (jmdm. die Hand geben, reichen, drücken; jmdm. mit dem Kopf nicken, jmdm. zunicken, jmdn. in die Arme schließen; vor jmdm. den Hut abnehmen);
- прощание (см. приветствие, а также den Hut lüften; auf die Wange küssen);
- знакомство (sich verbeugen);
- положительная реакция (jmdm. beifällig nicken, lächeln, jmdm. Beifall klatschen, jmdm. freundlich auf die Schulter klopfen);
- отрицательная реакция (den Kopf schütteln, die Achseln zucken, den Mund verziehen, die Nase rümpfen; die Stirn runzeln);
- благодарность (die Hand drücken, den Kopf neigen, sich vor jmdm. verbeugen);
- удивление (die Augenbrauen hochziehen, große Augen machen, den Kopf schütteln);
- радость, приятная неожиданность (sich die Hände reiben; aufspringen; jmdn. mit offenen Armen empfangen);
- утешение (die Hand streicheln; über das Haar streichen);
- недовольство, гнев (mit der Hand auf den Tisch schlagen);

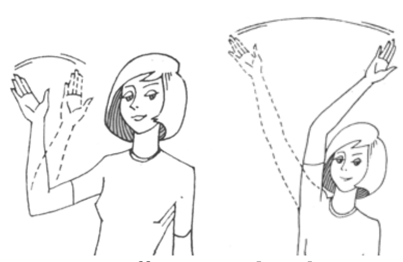
### Жесты, совпадающие по смыслу, но расходящиеся по исполнению:



*eine Kusshand zuwerfen*

Чтобы послать воздушный поцелуй, в немецкой традиции целуют кончики пальцев с внутренней стороны и завершают жест взмахом руки вверх с поднятой ладонью; в русской традиции жест завершается отводом ладони вправо приблизительно до уровня глаз.

При приветствии и прощании у носителей немецкого языка рука согнута в локте, кисть производит легкие движения из стороны в сторону или то же движение производится вытянутой рукой. У носителей русского языка приподнятая рука движется (помахивает) вперед-назад (под влиянием кино и телевидения и у носителей русского языка при выполнении этого жеста наблюдается направление движения из стороны в сторону).



*mit offener Hand winken*

Для привлечения внимания на собрании поднимают руку. При этом в немецком жесте ладонь обращена вперед, в русском – повернута ребром вперед.

И, наконец, при счете на пальцах в немецком жесте согнутые пальцы левой руки, начиная с большого пальца, разгибают пальцами правой руки, сложенными в щепоть; в русском жесте пальцы, начиная с мизинца, сгибают.



*mit dem Zeigefinger drohen*

Жест удивления die Hände über dem Kopf zusammenschlagen „всплеснуть руками", „вскинув их над головой от удивления, ужаса". Русский жест производится на уровне груди.

Имеются особенности и в производстве отрицательных жестов. Jmdm. mit dem Zeigefinger drohen „грозить пальцем кому-л." – рука согнута в локте, обращена ладонью к говорящему, указательный палец вытянут, остальные сомкнуты, кисть производит краткие, отрывистые движения слева направо. При исполнении русского жеста ладонь обращена ребром к говорящему, кисть двигается вперед-назад.



*die Hände über dem Kopf zusammenschlagen*

Примерами жестов третьей группы – расходящихся в смыслах при совпадающем исполнении – могут служить mit Handschlag и др. Mit Handschlag в немецкой традиции связана с ситуациями приветствовать и прощаться (begrüßen, sich verabschieden). В то же время в русском языке бить / ударять по рукам имеет значение «заключить сделку». В то время как mit den Fingern schnalzen в немецкой традиции жест привлечения внимания, напр. официанта в ресторане, а иногда

употребляется нетерпеливыми школьниками с целью обратить на себя внимание учителя. В русской традиции значение жеста «щелкать пальцами» - выражение радости, одобрения, а также досады, ошибки. Den Zeigefinger heben «поднять руку с вытянутым вверх указательным пальцем» - жест ученика в школе для привлечения внимания учителя. В русской традиции это подчеркивание самого главного в речи.

## Жесты, которые отсутствуют в коммуникативном поведении носителей русского языка.



Mit den Fingerknöcheln auf die Tischplatte klopfen «стучать костяшками пальцев по столу». Так немецкие студенты традиционно приветствовали профессоров и преподавателей в университетах. В настоящее время реже употребляется в высшей школе, на расширяет сферу своего применения: постучав по столу костяшками пальцев, можно приветствовать компанию за столиком кафе.

Mit den Füßen trampeln «топать ногами» - выражение положительной оценки, приветствия в цирке, варьете (но не на концерте!) и mit den Füßen scharren «шаркать ногами» - выражение отрицательной оценки, возможно в студенческой аудитории.



Eine anerkennende Geste machen – жест, выражающий высокое качество, положительную оценку. Большой и указательный пальцы образуют кольцо, остальные пальцы отставлены. Рука поднимается до уровня глаз, ладонь слегка двигается вперед-назад, после чего рука опускается.

Sich an die Stirn schlagen «ударить себя ладонью по лбу» имеет значение «вспомнить». Фамильярный жест sich an di Stirn tippen «постучать пальцем по лбу» показывает собеседнику, что он «не в своем уме».

Eine verneinende Geste – жест, означающий отрицание, неприемлемость, - правая рука вытянута вперед на уровне груди, ладонь обращена тыльной стороной к говорящему, указательный палец вытянут, остальные сомкнуты, кисть производит краткие, отрывистые движения слева направо.





В русском языке есть похожие жесты, однако, с совершенно другими значениями. Ср. «постучать рукой по столу» - призыв соблюдать тишину; «топать ногами на кого-л.» - выражение угрозы, возмущения; «поднять палец» - подчеркнуть самое главное; «тереть лоб рукой» - попытка вспомнить забытое; «крутить пальцем у виска» - показать собеседнику, что он «не в своем уме». Похожие кинемы могут привести к неправильному толкованию немецкого коммуникативного поведения и стать причиной «культурного шока», т.е. неприятия чужой культуры. Поэтому студентам необходима помощь при освоении новых норм коммуникативного поведения.

# ИСКУССТВО ФАНТАЗИРОВАТЬ И КАК ЭТОМУ НАУЧИТЬСЯ

## 1. Путешествие в мир фантазии

Такие путешествия похожи на аутогенный тренинг. Их можно также назвать управляемыми воображениями. Во время такого путешествия вы воображаете какую-нибудь историю, которую вам кто-то рассказывает или она разворачивается сама по себе. Улететь в мир фантазий можно только в определенном состоянии. Нет, вам не понадобиться для этого никакие препараты а-ля «колёса», которые не знают дороги назад. Вам только нужно научиться расслабляться и предаваться вображениям, которые приходят вам на ум. Такие путешествия практикуются часто на семинарах, различные курсы имеются на CD, которые можно прослушать дома.

## Цели и воздействия воображений

Говоря о воображении, имеется в виду «путешествие», потому что вы погружаетесь в мир фантазии. Что вас там поджидает – зависит только от вас и принадлежит только вам. Таким образом, проанализировав ваши воображения и переживания, вы можете многое узнать о себе. Или же целью «путешествия» может стать простое расслабление, снятие стресса. Сразу заметим, что целей может быть много. Благодаря этим путешествиям можно развить творческие навыки или же использовать ваши воображения, чтобы принять какие-то личные решения, найти выход из сложных ситуаций.

## Путешествие в мир фантазии на личном опыте

В рамках многих семинарах по развитию навыков фантазирования часто выполняются упражнения с целью самопознания. Речь идет о

том, чтобы отправиться в путешествие в будущее и посмотреть на себя через 5-10 лет. Или же вы возвращаетесь в прошлое, чтобы посмотреть на себя ребенком.

### Существует ли риск?

Совершенно обычные воображения – без употребления наркотических средств – не опасны. Конечно, такое путешествие может вызвать негативные эмоции, представляя ужасные картины. Но вам не нужно этого бояться. Ваше подсознание «транслирует» только то, к чему вы готовы.

### Видеть воображения

Целью данного путешествия является расслабление и возникновение различных эмоций и воображений. При этом вам нужно удобно сесть/лечь и внимательно слушать историю, во время которой у вас возникают эмоции и представления. Благодаря глубокому расслаблению вы получаете доступ к вашему подсознанию. При этом активизируются те области в вашем мозгу, которые отвечают за творчество и воображение. В нашем обществе часто приветствуется логическое мышление, тем самым мы редко прибегаем к творческому и полагаем, что у нас это не получится. Но это неправильно, потому что каждый из нас умеет воображать. А способность к воображению и есть огромная предпосылка для творчества.

## 2. Фазы фантазийных путешествий

Такое путешествие проходит три фазы:

### Фаза расслабления

В начале каждого «путешествия» находится фаза расслабления. Для большинства людей в таком состоянии легче всего фантазировать. Обычно принимают лежачее или сидячее положение тела. Закрывают глаза, и, глубоко дыша, предаются собственным фантазиям.

### Само «путешествие»

Затем следует собственно «путешествие». Историю либо рассказывает другой человек, либо она развивается сама по себе. Например, совершенно типичная история – прогулка в лес. Вы прогуливаетесь через глубокий лес и ощущаете мягкую почву под ногами. Затем вы выходите на поляну и видите дом. Вы заходите в дом и… Полет фантазии

может быть различным. Возможно, вы захотите побывать на острове или забраться на гору.

### Возвращение в реальность

В конце такого «путешествия» вы должны вернуться в реальность. Почти как просыпание, хотя вы обычно находитесь в сознании. Очень важно не прерывать такое «путешествие», чтобы прыжок в реальность не был очень жестким. Чтобы вернуться назад, можете для начала сжать руки в кулак, несколько раз глубоко вдохнуть, потянуться. Затем откройте глаза и осмотритесь. Если хотите, вы можете записать в блокнот ваши ощущения и переживания.

## 3. Новые ощущения

Научиться фантазировать не так уж сложно. Вам нужно только немного времени, покоя и готовности.

### Немного времени для себя

Для «путешествия» в мир фантазий необходимо тихое помещение. Вам нужно расслабиться, вас не должен беспокоить телефон, телевизор, ребенок… Обязательно позаботьтесь о том, чтобы во время «путешествия» вас никто не беспокоил.

### Расслабьтесь

Будет лучше, если вы ляжете удобно на спину. Для этого потребуется мягкое одеяло или матрац в качестве подстилки. Под голову хорошо подойдет небольшая подушечка. Вы также можете фантазировать и сидя. Для этого сядьте горизонтально на стул, обе ноги на полу, ваши руки лежат расслабленно на бедрах. Мы рекомендуем носить удобную, легкую одежду, которая не стесняет и не жмет. Снимите вашу обувь. Чем лучше вы сможете расслабиться, тем легче и приятнее будет для вас «путешествие».

### Способность к воображению

У всех, кто не привык видеть внутренним взором, начальная фаза может вызвать ряд проблем. При этом это всего лишь вопрос тренировки. Нам кажется, что мы не умеем отчетливо представлять себе какие-либо образы, но это не так. Все люди способны к этому. Тем более что воображения составляют важную часть процесса. Представьте себе

ваше же фото в детстве. Получается? То же самое вы выполняете во время «путешествия»!

### Упражнения

Осмотритесь в вашей комнате и выберите себе какой-нибудь предмет – например, кофейную чашку, книгу и т.п. Рассмотрите предмет. Теперь закройте глаза, представьте себе предмет, который вы только что рассматривали. Вы можете его видеть? Вы можете попытаться сделать предмет меньше или больше или изменить его цвет?

Если это получается, вы можете представлять любые предметы: реальные, в вашей комнате, или воображаемые. Посредствам таких небольших упражнений вы тренируете ваш внутренний взор и одновременно расслабляетесь.

### Будьте открыты

Каждый, кто готов к чему-то новому, может пережить новые ощущения «путешествия». Для этого вам необходимо всего капелька мужества. Во время «путешествия» вы забываете о повседневном, расслабляетесь, узнаете нечто новое.

## 4. Помощь при фантазировании

Те, кто еще никогда не совершал такое «путешествие», могут взять в помощники какого-нибудь человека, который будет руководить фазой расслабления, рассказывать историю и выводить из состояния расслабления. В этом случае вам будет легче сконцентрироваться на воображениях и вам не придется думать о сюжете. Возможно, у вас есть хороший друг или подруга, которые также заинтересованы в том, чтобы позаниматься вместе. Кроме того, есть очень много курсов на CD и аудиокассетах. Если вы выбрали этот вариант, обратите ваше внимание на то, чтобы голос диктора вам был по душе. Это очень важно.

### Запишите собственную фантазию на пленку

Вы можете сами записать собственную фантазию на пленку. В этом есть свое преимущество. Собственный голос поможет лучше расслабиться. Текст для фантазии вы можете написать и сами. При прочтении делайте длинные паузы. Читайте медленно.

### Пережить фантазию в голове

Те, кто уже неоднократно фантазировал по данной методике, уже не нуждаются в помощи голоса извне. Им достаточно «уйти в себя», их внутренний голос сам рассказывает им историю, а они способны воображать сцены этой истории. Тем самым они могут эффективно использовать данную методику фантазирования с целью расслабления, представляя себе, например, что они находятся на небольшом песчаном пляже или летают над красивым ландшафтом. Все, что они видят – это их воображения и мечты. Здесь не может быть никаких оценок. Они видят то, что им доставляет приятные ощущения.

# СОВЕТЫ

## «ЛОЖНЫЕ ДРУЗЬЯ ПЕРЕВОДЧИКА»

### Различия при выражении одних и тех же предметов или понятий в русском и немецком языках

**"Falsche Freunde"** - это такие слова для переводчика, которые в двух или нескольких языках имеют такую же или очень похожую форму, что может привести к путанице и непониманию.

Например, Вы хотите попросить автограф на память. Казалось бы, интернациональное слово... Сравните: *autograph* (engl.), *autografo* (it.). Как ни странно, в немецком языке слово *Autograph* употребляется в значении "автограф, подлинная рукопись" скорее как факт, чем "памятная надпись". Так что, если речь идет не о подписывании важных бумаг, а о простой любезности, следует употребить похожее слово *Autogramm*. Согласитесь, очень легко запутаться. Ниже мы приведем небольшой список таких "ложных друзей".

**der Abiturient**. В Германии, говоря об абитуриенте, понимается человек, сдающий экзамен на аттестат зрелости или выпускник средней школы [гимназии]. Мы же связываем его еще с поступлением в какое-либо учебное заведение, что соответствует немецкому понятию **Bewerber**.

**der Zentner**. Еще один парадокс. В немецком и русском языках отличается мера веса "центнер". В немецком - это масса, равная 50 кг, в русском - 100кг. Поэтому при переводе соответствием русской меры является **Doppelzentner (Dezitrone)**.

**im Erdgeschoss wohnen** "жить на первом этаже". Русский человек считает этажи, начиная с земли. Немец же ведет счет по количеству лестниц, условано считая, что между этажами расположена только одна лестница. Если хотите сказать, что живете на третьем этаже, отнимайте единицу ;) *ich wohne im zweiten Stock*. Или: *ich wohne zwei Treppen hoch*.

**Kopf, Stück**. При указании на количество чего-либо, приходящегося на человека, с единицей счета *Kopf* соотносимы "человек" или "душа", напр.: *der Verbrauch pro Kopf der Bevölkerung - потребление на душу населения (на человека)*. Существительное *Stück* употребляется при счете скота, напр.: *1000 Stück Rinder - 1000 голов рогатого скота*. Слово *Stück* используется также при обозначении части целого или выделения предмета из числа однородных: *ein Stük Weges - отрезок пути*, *ein Stück Land - участок земли*, *Ausstellungsstück - выставочный экземпляр*, *Geben Sie mir bitte eine Tasse Kaffee und drei Stück Kuchen*.

**das Zweifamilienhaus**. Говоря о домах называют не количество квартир (двухквартирный дом), а количество проживающих в нем семей.

**Einbettzimmer** "одноместный номер (в гостинице)". Номера в гостинице характеризуются не по количеству мест (одноместный, двухместный номер), а по количеству кроватей - *Einbettzimmer, Zweibettzimmer*.

**Mit der Linie 2 fahren**. Русские говорят, что они "едут на втором трамвае", присваивая номер скорее трамваю, чем трамвайной линии (маршруту). По-немецки корректно звучит: *ich fahre mit der Strassenbahn Linie2*.

**Billion** "триллион". Мера величины не совпадает по своему количественному содержанию с русским "биллион" (1000 миллионов или миллиард). Так что придется "убирать" один нуль.

**eins - fünf**. При цифровом выражении в немецком языке оценок знаний учащихся счет начинается с единицы, а не с пятерки, т.е. лучшая оценка - единица (мечта любого двоечника ;).

**vier Folgen**. Не совпадает порядковое числительное при обозначениее серий многосерийного фильма, так как не учитывается первый фильм. Ср.: *ein Film mit vier Folgen - пятисерийный фильм*

## ПЯТЬ СОВЕТОВ, КАК НАУЧИТЬСЯ РЕШАТЬ ПРОБЛЕМЫ

Существует несколько категорий людей, которые по-разному обходятся со своими проблемами:

- Одни закрывают глаза на проблемы и просто их проигнорируют.

- Другие начинают хныкать и жаловаться, заранее внушая себе, что возникшую проблему невозможно разрешить.
- И, наконец, третьи собирают всю свою волю в кулак и пытаются решить вставшую колом проблему.

То, что принадлежащим к последней категории людям легче преодолевать трудности, ясно и очевидно. Отрадно, что принадлежность к любой из групп, – дело поправимое. Итак, если вы скорее принадлежите к первой или второй категории людей и вас это не устраивает, вы можете это изменить. Что для этого нужно? – Немного терпения и практики. Дальше вы найдете полезные установки и абсолютно конкретные шаги по конструктивному решению проблем любой степени сложности.

***Совет 1: Не спрашивайте «Смогу ли…», спрашивайте «Как?» и «Что?»***

Многие люди, сталкиваясь со сложностями, спрашивают себя:

- смогу ли я это сделать?
- возможно ли вообще это сделать?
- а не станет ли еще хуже, если я попытаюсь что-то изменить?

Эти мысли можно понять. Чем тяжелее задача и чем угрожающе проблема, тем сильнее сомнение. Мы не уверены в себе, хватит ли нам сил и способностей в решении данной проблемы.

В принципе, размышление о пределах собственных возможностей – это не плохо. Только когда дело доходит до момента, когда надо начинать действовать, активность таких людей почему-то замедляется или они просто опускают руки, пока проблема не станет сложной, какой на самом деле не являлась.

Попробуйте подойти к проблеме с другой стороны. Не с той, которая вызывает у вас чувство, что вы стоите перед непреодолимой стеной, а с той, которая открывает двери для различных возможностей решения конкретной проблемы. Лучше спросите себя:

- как мне лучше поступить?
- что бы мне сделать, чтобы решить проблему?
- что мне конкретно нужно для решения проблемы?

- кто или что мне может помочь?
- что может быть первым шагом в решении проблемы?

Хотя вопросы такого характера и не решают самой проблемы, но вы все же двигаетесь в нужном направлении. И если вы будете больше думать о возможных путях решения, чем о пределах ваших возможностей, это даст вам силы и пробудит чувство, что вы сами можете построить и организовать собственную жизнь.

Если вы постоянно будете заменять мысль «Смогу ли…» на «Как?» и «Что?», у вас появится хорошая исходная база для активного решения проблем.

***Совет 2: Научитесь находить в ваших проблемах положительные стороны.***

Если мы имеем какую-то проблему, то мы наверняка хотели бы лучше всего отложить ее на другой день или совсем про нее забыть. Мы рассматриваем проблемы как надоедливые и хотим просто от них избавляться, как от мусора. При этом мы забываем одну вещь: каждая проблема постоянно дает нам возможности, расти как личность и учиться этому.

Соответственно полезным шагом для решения проблем является расценивание их как учебные задачи и стремление научиться любить и решать эти задачи. Наверно, это даже менее теоретически, чем звучит – так как фактически каждый человек совершает это в определенных сферах деятельности.

Тот, например, кто начинает изучать какой-либо вид спорта или музыкальный инструмент, сразу сталкивается с большими трудностями. Люди, которые смотрят на еще недостигнутую цель, вступают в конфликт с собой и своими способностями. Они недовольны тем, что они не так хороши, они тратят много энергии на самокритику. При этом у них быстро проходит увлечение и они сдаются.

По-другому у тех, кто любит свое дело и пытается эту любовь расширить. Несмотря на некоторые неудачи и ошибки, они все же наслаждаются учебой и тем самым находят силы для дальнейшей борьбы.

Для очередных решений проблем, которые кажутся вам очень сложными, вам может помочь следующая постановка вопросов:

- Что положительного в этой проблеме (для меня или других)?

- Чему я научусь из этой проблемы (задачи)?
- Какой опыт я получу, который не получил бы без решения этой проблемы?
- Насколько расширится мой кругозор и мои способности при решении этой проблемы?

***Совет 3: Если поймете суть проблемы, вы решите ее уже наполовину.***

Многие люди, не разобравшись с проблемой, часто выбирают неправильные пути ее решения. В итоге эти пути приводят в тупик, так как они совершенно не подходили к возникшей проблеме.

Допустим, у вас конфликт с коллегой по работе. Вы спрашиваете себя, в чем же собственно проблема и приходите к предположению, что ваш коллега завидует вам, потому что вы получаете больше денег за ту же работу. И какие бы вы меры не приняли, они не привели бы к решению конфликта, так как ненависть в этом случае – не проблема, а следствие.

И действительно, в реалити нелегко понять суть проблемы. Мы охотно забываем, что проблемы имеют почти всегда несколько причин и факторов. Конечно, было бы намного проще, если бы мы имели дело с недвусмысленной причина-следствием. Как правило, проблема является системой, включающей в себя различные факторы и действия.

Поэтому постарайтесь запомнить, что большинство вещей намного сложнее, чем вы их оцениваете. Это полезная мысль, которая оберегает от поспешных и необдуманных решений.

Итак, попытайтесь удержаться от мысли, что вы точно уже знаете, в чем суть проблемы. Еще раз начните с самого начала, почувствуйте проблему, взгляните на нее с разных точек зрения, анализируя ее таким образом:

- так бы я описал проблему:
- о чем кроме этого еще может идти речь:
- а если еще подумать, можно придти к тому…
- кто и что задействован(о) в проблеме…
- что еще могло бы оказать влияние…

- что до этого уже было сделано, чтобы решить проблему, и к чему это привело…

***Совет 4: Будьте открыты для различных возможностей.***

Этот совет во многом связан с советом №3. Если вы допускаете, что проблемы сложнее, чем кажутся на первый взгляд, становится легче понять, что, как правило, к решению проблемы ведет не одно единственное решение – и однозначно не первое, которое вам пришло в голову.

Стремление поскорее найти подходящее решение к проблеме понятно. Но оно так же быстро приводит к зацикливанию на одном возможном пути решения. В некоторых случаях это может привести в никуда и усилить проблему. Часто случалось и такое, что люди были настолько сконцентрированы на выбранном пути решения, что даже не замечали, что проблема была уже выполнена на промежуточном этапе.

Поэтому советуем вам обдумать по возможности больше шагов решений проблемы. Хотя это и звучит как огромный объем работы, это несет с собой следующие преимущества:

- вы обдумываете проблему намного интенсивнее;
- вы не забегаете слишком далеко в одном направлении, а остаетесь мысленно гибким;
- практически у вас в наличии различные возможности, и вы не будете сомневаться, если выбранный путь приведет к успеху.

Итак, не закрывайте себя для других путей решения. Используйте креативные методы для изобретения различных идей. Записывайте все свои идее, и даже те, которые кажутся вам сумасшедшими – кто знает, возможно, именно в них и кроется решение проблемы.

***Совет 5: Смелость думать креативно.***

Этот совет уже частично употреблен в совете №4, но он настолько важен, что должен быть специально вынесен в отдельный вопрос.

Итак, «думать креативно» значит приходить к неординарным идеям, к идеям, которые часто не понимаются или не принимаются другими, а также иметь смелость на сумасшедшие идеи и развивать кажущиеся ложные пути.

За один день научиться этому нельзя, но все же есть ряд вспомогательных средств, благодаря которым вы можете начать развивать в себе это качество, например:

- Спрашивайте людей, которые вообще не имеют представления о вашей проблеме, об их идеях. Часто даже наивные и простоватые люди приходят к гениальным мыслям, к которым мы сами не смогли прийти из-за каких-то сложившихся представлений.

- Просто поверните вашу проблему. И спросите вместо «Что мне сделать, чтобы взаимоотношения стали лучше?» - «Что мне сделать, чтобы взаимоотношения стали хуже?». Благодаря этому вы видите проблемы в новом свете. Хоть это и звучит сумасшествием, но именно таким путем люди часто приходят к идеям, которые не смогли найти в первом вопросе.

- Дайте волю вашим фантазиям и ассоциациям. По-разному формулируйте проблему. Откройте словарь или лексикон на любой странице и случайно выберите какой-нибудь термин. Не важно, имеет ли отношение этот термин к вашей проблеме. Записывайте все все ассоциации связи этого термина и вашей проблемы.

Обратите, пожалуйста, внимание: необходима тренировка, чтобы прийти к совершенно новой мысли. Не ожидайте от себя сразу слишком многого, а просто открыто и любопытно изучайте этот вид мышления. И все получится!

# СПОСОБЫ ТРЕНИРОВКИ ПАМЯТИ

## САМОВНУШЕНИЕ НА ПРАКТИКЕ

### Самовнушение - Основы

Метод самовнушения, в принципе, уже не ноу-хау. Речь идет о собственном мысленном программировании на что-то желанное.

Под «программированием» имеется в виду не технический процесс, а умение систематически и целенаправленно регулировать наши действия. Подсознательно в какой-то мере мы уже совершаем это.

### Мы верим тому, что слышим

Вести, которые мы постоянно где-нибудь слышим, мы часто принимаем за чистую монету, по большому счету не проверив их достоверность. Когда ребенку постоянно говорят, что он, например, хорош в спорте или математике, то действительно у ребенка начинает расти в этой области уверенность в своих силах. Напротив, ребенку, которого сразу настраивают на то, что у него ничего не получится, ему намного тяжелее достичь каких-то успехов.

### По тому же принципу и функционируют наши личные послания

Так же функционируют и наши послания «самому себе». Если, например, перед соревнованием вы постоянно будете себе говорить, что никогда не сможете победить, потому что вы чем-то хуже, то вы скорее проиграете, чем победите. Многие профессиональные спортсмены работают над собой, подбадривают себя, и тем самым программируются на успех.

### Собственно ничего незнакомого

Чаще всего люди программируют себя неосознанно и, к сожалению, не всегда на что-то позитивное. Так, например, мы часто говорим себе, что мы что-то не можем: «Я никогда не научусь этому, я просто туп». Или мы сразу лишаем себя возможности на определенный успех: «Меня не повысят в должности, место наверняка получит Василий Солнышко, а не я». Однако в некоторых ситуациях вы подбадриваете себя, когда хотите чего-нибудь достичь, говоря себе: «Вперед! У тебя все получится!». Все это ни что иное, как форма самовнушения. В этой статье мы постараемся помочь вам употреблять метод самовнушения систематически и успешнее.

## При помощи метода самовнушения вы можете регулировать ваши действия

Через целенаправленное самовнушение можно изменить ваше отношение к чему-либо. Мы можем влиять на все, что с нами происходит. Осознание этого – уже большой шаг в направлении самоконтролируемой жизни. Например, вы можете применить метод самовнушения в целях избавления от вредных привычек или чтобы быть более спокойным и уравновешенным, или чтобы стать оптимистом. Здесь все возможно!

## Подсознание – источник ваших установок

Наше поведение или отношение к чему-либо берет начало в нашем подсознании. Если вы хотите измениться, просто желания и действий недостаточно. Нужно воспользоваться прежде всего силой подсознания. Для этого подходит метод самовнушения, через который вы можете посылать подсознанию соответствующие послания.

## Самовнушение - Цели

Прежде чем вы познакомитесь с методом самовнушения, целесообразно поразмышлять над тем, чего вы собственно хотите достичь. Для этого вам следует сформулировать ваши цели как можно точнее и конкретнее.

## Области применения самовнушения

Метод самовнушения очень широко применяется. Только обязательно следите за тем, чтобы самовнушение оказывало влияние только на вас

самих, а не на окружающих людей. Поэтому найдите для себя цель, которая в действительности лежит в вашей собственной сфере влияния.

Примеры:

- Изменение ваших отношений к чему-либо. Например, вы хотите бросить курить, меньше есть, реагировать хладнокровнее, быть более открытым и мужественным и т.д.
- Внешнее взаимодействие. Например, вы хотите действовать осознаннее, смелее и харизматично и т.д.
- Установки. Например, видеть вашу жизнь более позитивно, быть счастливее, иметь больше надежд и т.д.
- Здоровье. Например, усилить иммунную систему, смягчить боли и болезни и т.д.
- Творчество. Например, развить в себе творческие навыки, изобретать новые идеи и т.д.
- Техника расслабления.

## Какова ваша цель?

Прежде всего поразмышляйте, чего вы хотите достичь. Можете взять примеры в качестве ориентира. Возможно, что самовнушение вам нужно для того, чтобы как родитель быть более ласковым, или как студент пережить о-очень тяжелый предстоящий экзамен, чтобы суметь преподнести себя. – Вы сами выбираете себе цель.

## Несколько советов к формулировке цели

- Формулируйте вашу цель позитивно. Вместо «Я не хочу больше быть злым» употребите лучше «Я хочу оставаться спокойным и сдержанным».
- Цель не должна быть недостижимой.
- Напишите как можно подробно о вашей цели. Чем больше деталей, тем меньше сил при целевой установке.
- Подумайте, почему вы хотите достичь поставленной цели.

## Если вы сомневаетесь

Многие из нас просто не верят в силу самовнушения. Достижение изменений путем мысленной техники нам кажется чересчур невероятным. Но сила подсознания действительно удивительна. Подумайте, например, о том, что человек путем силы воли может избавиться от рака. Или заниматься спортом, несмотря на тяжелые травмы. Просто попробуйте отложить ваши сомнения и поверьте в силу вашего подсознания. Вы же ничего не теряете.

## Самовнушение - Формулы

Формулы самовнушения – это ключевые предложения, которые вы формулируете на основе ваших целевых установок. Эти предложения вы будете постоянно говорить себе. И благодаря тому, что вы будете постоянно концентрировать ваше внимание на этих предложениях, вы будете почти автоматически двигаться в нужном направлении.

## Пример

Допустим, вы хотите ежедневно полчаса отводить бегу, но просто не можете себя заставить. Тогда формулами самовнушения могли бы быть следующие:

- «Я бегаю каждое утро по полчаса и чувствую себя при этом замечательно».
- «Мои физические способности улучшаются с каждым днем».
- «Мое желание бегать становится с каждым днем все больше».
- «Бег по утрам – это самое лучшее, что может быть».

## Ваше подсознание – это ключ к успеху ваших формул

Попробуем еще раз все обобщить: если вы постоянно повторяете формулы – громко либо шепотом – вы как бы симулируете себя, прививая вашему подсознанию веру в правдивость этих формул. И подсознание со своей стороны поможет вам двигаться в нужном направлении. Поэтому очень важно, чтобы формулы легко понимались вашим подсознанием. Только в этом случае можно рассчитывать на успех!

## Так вы конструируете успешные формулы, которые понимаются вашим подсознанием

Далее мы покажем вам на примере, как разрабатывать правильные формулы. Предположим, вы каждый раз теряете уверенность в себе, когда стоите перед вашим начальником (шефом). При этом вы чувствуете себя нехорошо, не можете собраться с мыслями и вам кажется, что вы никогда не сможете показать себя с хорошей стороны. Следовательно, ваш начальник совершенно не знает, какой вы все-таки на самом деле, что вас очень тревожит. И вы хотите все изменить.

## Основная формула позитивная и в настоящем времени

Прежде всего попытайтесь найти основную формулу, которая описывала бы вашу цель позитивно в форме настоящего времени и которая подразумевала бы, что вы уже достигли свою цель. На нашем примере формула могла бы звучать следующим образом: «Я стою перед шефом уверенный в себе».

## Никаких отрицаний

Советуем отказаться в формулах самовнушения от отрицаний. Многие специалисты в этой области придерживаются мнения, что наше подсознание не понимает отрицаний. Если вы себе говорите: «Я больше не хочу быть неуверенным», ваше подсознание поймет только «быть неуверенным» - а вы ведь программируетесь совсем не на это. Итак, лучше скажите себе: «Я уверен в себе». Это послание понятно нашему подсознанию и направлено на достижение правильной цели.

## Формулы должны мотивировать

Прежде всего нужно найти такие предложения, которые бы вас мотивировали. Во время произнесения таких формул, вас должно охватывать приятное ощущение достижения цели. Формулы должны вызывать только положительные эмоции.

## Усильте ваши эмоции подробностями и прилагательными

Ваши эмоции можно усилить при помощи дополнительных элементов. На нашем примере это могло бы выглядеть так: «Своим уверенным поведением я впечатляю шефа. Мой шеф гордится мной. Мне увеличат зарплату и повысят в должности». Ищите сами предложения, которые вызывают в вас положительные эмоции. Внимательно подбирайте формулировки и слова. Чтобы еще больше усилить эмоциональное влияние, вы можете добавить к формулам ваше собственное имя: «Я, Коля Бабаедов, стою перед моим шефом уверенно».

После того, как вы сформулировали базисные формулы, остается только изменять и расширять предложения.

## Меняйте ваши формулы!

Для самовнушения вам нужна не одна формула, а несколько – и чем больше, тем лучше! Поэтому изменяйте ваши формулы и добавляйте новые вариации к вашей базисной формуле. Чем разнообразнее будет послание вашему подсознанию, тем сильнее оно будет активироваться. Но внимательно следите за тем, чтобы послания имели одну и ту же цель.

## Как вы можете варьировать ваши формулы

Изменяйте отдельные части предложения. Из базисной формулы можно развить дальнейшие формулы, подставив, например, личное местоимение, изменив прилагательные:

- «Я стою пред моим шефом полностью уверенный в своих силах»
- «Коля Бабаедов стоит перед шефом очень уверенный в себе»
- «Ты – Коля Бабаедов – излучаешь перед твоим шефом чувство собственного достоинства»

Употребляйте различные вспомогательные глаголы:

- «Я могу вести себя с шефом уверенно и спокойно»
- «Я хочу вести себя с шефом уверенно и спокойно»
- «Мне можно вести себя с шефом уверенно и спокойно»

Употребите вашу формулу в качестве процесса, который постоянно продолжается. Например: «Я веду себя с шефом каждый день все более уверенно».

## Формулы самовнушения, построенные на анализе цели

Часто нам мешают наши представления и убеждения достичь целей. Попробуйте проанализировать цели и найти дополнительные формулы. Для этого вам помогут следующие вопросы:

- Во что верит и что делает человек, который только что достиг моей цели?

- Что могло бы помешать моей цели, и какие формулы мне могли бы помочь, преодолеть эти трудности?

Из ответов на эти вопросы можно вывести дальнейшие формулы.

Примеры

Из вопроса, «во что верит и что делает человек, который ведет себя перед шефом уверенно», развиваются следующие формулы:

- Я ценный сотрудник.
- Я заслуживаю, чтобы со мной обращались уважительно.
- Я везде чувствую себя уверенно.
- Я могу позволить себе ошибки. Мне можно делать ошибки.
- Я могу преодолеть любую трудность. Я со всем справляюсь

Из вопроса, «что мне могло бы помешать вести себя уверенно перед шефом, и какие формулы могли бы мне помочь, преодолеть эти трудности», следуют следующие формулы:

- Если вы, например, очень тяжело реагируете на критику, вы можете сказать себе: «Я могу спокойно реагировать на критику, критика поможет мне стать лучше».
- Если ваш шеф постоянно заставляет вас нервничать, скажите себе: «Я спокойный и сдержанный. Я остаюсь в здравом уме».
- Если вы не можете сосредоточиться и запинаетесь во время беседы с шефом, используйте следующую формулу: «Я спокойно дышу, я могу говорить уверенно, когда шеф стоит передо мной».

## Самовнушение - Формулы на практике

Когда вы нашли подходящие формулы самовнушения, вы уже, возможно, ощутили первые позитивные перемены. Иногда этого уже достаточно, просто позаниматься таким образом над собственными целями, чтобы вызвать изменения. Но вы можете достичь более луч-

ших результатов, если начнете целенаправленно тренироваться при помощи формул самовнушения.

## Итак, давайте начнем работу с формулами

Сядьте удобно и тихо или громко прочтите вашу первую формулу. Затем закройте глаза и повторите формулу 5-10 раз про себя, или можно проговорить ее вслух, не глядя на бумагу. Если у вас получилось очень много формул, то можно повторять каждую только по три раза. Когда вы закончили с последней формулой, можно начать сначала и повторять на протяжении 5-10 минут. Заниматься рекомендуется один раз утром и вечером. Если у вас есть время где-нибудь в перерыве между работой, рекомендуется отвести и на это время 5 минут для занятий самовнушением. Чем чаще вы работаете с формулами, тем скорее наступят изменения. Через некоторое время вам не придется больше считывать формулы с листа, потому что вы легко их выучите наизусть.

## Перед тренировками расслабляйтесь

Вы можете достичь еще лучших результатов, если вы перед тренировкой будете расслабляться и успокаиваться, так как мозг в расслабленном состоянии более склонный к восприятию информации.

## Занимайтесь перед сном

Если вы уже запомнили ваши формулы, вы можете проговорить (про себя) формулы перед тем, как заснуть. Ученые считают, что подсознание перед засыпанием особенно чувствительно для внушения.

## Изменения не за горами

Многие люди полагают, что изменения болезненны и наступят только через продолжительное время. Самовнушение готово помочь вам измениться, затратив на это минимум времени и сил – иногда это происходит намного быстрее, чем ожидалось.

## ... и все же немного времени должно пройти

Регулярность – ключ к успеху. Для достижении цели вам следует заниматься с формулами регулярно в течении 21 дней. Вы возможно сразу же после начала тренировки почувствуете улучшения. Очень важно, чтобы вы продолжали тренировки, пока изменения прочно не закрепятся в вашем подсознании.

## Чтобы не забыть упражнения

Тогда, когда вы еще не совсем привыкли к работе с формулами, может случиться так, что вы просто забыли о тренировке. Чтобы этого не случилось, советуем записать ваши формулы ярким маркером на листах и расклеить их по разным комнатам (возможны варианты в ванне и на холодильнике =). Можно придумать закладку для книги, написав на ней ваши формулы, и когда вы возьмете книгу в руки, вы всегда вспомните об упражнениях. В особых случаях можно попросить ваших друзей-товарищей прислать вам письмо с напоминанием.

## Неуверенность во время работы с формулами - не беда...

Когда вы только начинаете работу с формулами, возможно, вы будете сначала чувствовать какую-то фальшь, что вещи, которые вы говорите, не совсем соответствуют действительности. Например: «Я стройная» или «Я ощущаю гармоничное и взаимовыгодное партнерство». Абсолютно нормально, если сначала вам это кажется смешным. Мы не привыкли к тому, что мы говорим сами себе положительные вещи. Намного чаще мы говорим о себе лишь гадости и посылаем подсознанию негативные вести. Особенно странным может показаться вам тот момент, когда вы будете произносить ваше имя с такой формулой. И все же попытайтесь! Это лишь дело привычки.

## Самовнушение - Усиление влияния формул

Усилить влияние ваших формул самовнушения можно различными способами:

## Используйте собственный голос

Свои формулы вы можете произносить вслух или про себя. Попробуйте изменить ваш голос. Произнесите формулы страстным и убеждающим голосом или просто, если есть такая возможность, прокричите ее. Вкладывайте как можно больше эмоций в ваш голос, так как ваше подсознание учится лучше всего, если ощущает сильные чувства. Впрочем, функциональность этого метода достигается и без участия голоса.

## Выразительные жесты

Во время ваших тренировок можно задействовать тело и поддержать ваши послания соответствующими движениями и жестами. Если вы, например, хотите добиться признания или победы, вы можете сжать кулаки и бить по воздуху. Если вы хотите развить в себе какие-то положительные качества, вы можете нежно гладить свою руку или ладонь. Если хотите больше жизнерадостности – попробуйте танцевать.

## Экспериментируйте

В области самовнушения можно экспериментировать, чтобы выяснить, что на вас лучше всего действует, какие упражнения более функциональны. Можете, например, попытаться произносить формулы очень быстро или очень медленно, как будто вы изменяете регулятором скорость вашего проигрывателя. Или выдумайте мелодии и с их помощью спойте ваши формулы.

## Запишите ваши формулы на аудиокассету

Попробуйте проговорить ваши формулы на аудиокассету. Вместо того, чтобы каждый раз самому их повторять, вы можете включать проигрыватель и прослушивать эти записи. Преимущества такого метода в том, что вы параллельно можете выполнять другие вещи. Вам не обязательно внимательно слушать. Ваше подсознание принимает и в таком виде послания за действительные.

## Писать формулы

Работать с формулами можно и таким образом, записывая их на лист бумаги. При этом нужно быть полностью сконцентрированным. Во время письма можно дополнительно произносить слова. Затем прочтите ваши записи или даже произнесите их вслух, подумайте над ними – пусть они окажут на вас глубокое действие.

Совет: Попробуйте сделать из письма небольшой ритуал. Выпишите вашу любимую формулу вашим самым лучшим почерком на по-настоящему благородной бумаге. Нарисуйте рамку и повесьте ее на красивое место в квартире.

**Тренировка вместе с другими**

Произнесение формул перед другими людьми имеет еще больший вес. Но не всегда легко, довериться в этом отношении другой личности. Это можно делать только в том случае, если вы чувствуете свою готовность – не заставляйте себя. Можно ведь и работать над формула-

ми одному. Если вы все же хотите непременно тренироваться с другим человеком, тогда сядьте друг напротив друга, чтобы смотреть друг другу в глаза. И говорите поочередно ваши формулы. Другой подтверждает формулы фразой «Да» или «Да, это верно», или может повторить предложения в «Ты»-форме.

## Самовнушение - Если ничего не получается

Если у Вас что-то не получается, несмотря на постоянные тренировки, в этом может быть несколько причин.

### Для изменений должно пройти какое-то время

Если через три-четыре дня вы еще не заметили перемен, тогда действительно нет повода для волнений. Чтобы наступили изменения, нужны хотя бы две или три недели.

### Может быть, вы слишком озлоблены

Возможно, вы очень сильно хотите достичь своей цели. Когда мы очень сильно чего-то хотим, мы каждую секунду ждем с нетерпением и проверяем, не достигли ли мы уже своей цели. Тем самым мы сами оказываем на себя большое давление. В этом случае вам нужно немножко отвлечься от вашей цели и дать вашим изменениям больше свободного места. Попытайтесь положиться на то, что все развивается само собой, как надо быть. Продолжайте выполнять свои упражнения, но оставшийся день постарайтесь не думать о своей заветной цели. Найдите себе занятие, чтобы на время забыть о том, к чему вы стремитесь.

### С помощью следующей формулы можно усилить веру в достижение своей цели:

- «Я совершенно уверен в том, что я достигну свою цель».
- «Мои тренировки каждый день приближают меня все ближе и ближе к цели».
- «Я полностью могу положиться на то, что все мои цели будут достигнуты».

### Ничего не делается напрасно – все имеет свой смысл

Если изменения не происходят, проблема может быть в том, что состояние или положение дел, которое вы хотите изменить, каким-то образом является очень важным для вас. И вы не можете изменить это состояние. Это может происходить неосознанно, находиться у вас в подсознании. Почти все наши привычки имеют смысл, даже если вредные. Курильщик, например, курит не потому, что он хочет угробить свое здоровье, а чтобы удовлетворить этим какие-то свои потребности.

## Может, вы подсознательно не хотите меняться

В некоторых случаях, даже если вы и хотите измениться, ваше подсознание может быть не готово отказаться от старого образа жизни. В этом случае очень полезно выяснить и понять, что вы подсознательно связываете с изменениями. Как вы думаете, от чего вы должны отказаться? Что для вас очень важно в том, что вы очевидно не можете оставить? Выясните также все плюсы того, что вы поставили для себя целью.

## Воспринимайте ваши внутренние переживания серьезно

Если вы ощущаете, что что-то в вас против запланированных перемен, то это внутренние переживания. Нет смысла бороться с ними жесткостью, пытаться подавить их. В этом случае нужно выяснить причины ваших переживаний. Покажите себе преимущества той цели, к которой вы стремитесь. Подумайте, как вы можете достичь свою цель другим путем. Обращайтесь с собой, с вашими желаниями и страхами бережно. Часто мы боимся изменений, потому что у нас за спиной опыт, что мы не всегда делаем себе хорошо. Учитесь заботиться о себе так хорошо, чтобы вы могли себе доверять.

**Гимнастика для мозгов**

Мы предлагаем вам очень эффективную методику, благодаря которой вы можете улучшить работоспособность вашего мозга и сможете научиться правильно концентрироваться на важных вещах.

**Методика называется «гимнастика для мозгов».** Сразу оговоримся, что речь пойдет не о головоломках, а как раз о конкретных движениях тела. Методика состоит из ряда различных упражнений, которые по-

могут вам лучше и проще научиться управлять своим мозгом. Давайте сразу же перейдем непосредственно к теоретическим аспектам нашей методики и представим вам некоторые упражнения.

*Учеба – целостный процесс*

Учеба – более многослойный процесс, чем часто предполагают. Учение происходит не только в голове. Напротив, в учении участвует весь наш организм. Об этом утверждают сейчас многие нейропсихологи и педагоги. Исходя из этого можно сделать вывод, что движение нашего тела также оказывает воздействие на процесс обучения.

*Значение движения для обучения*

Ученые выяснили, что движение играет очень даже существенную роль при учении. Без движения учеба остается несовершенной и неэффективной. Мы учимся путем взаимодействия нашего тела и окружающего мира. Мы воспринимаем сенсорные раздражения пятью органами чувств, но и так же вестибулярным аппаратом. Вестибулярный аппарат – это расположенный во внутреннем ухе орган чувств, воспринимающий изменения положения головы и тела в пространстве. Благодаря нашему вестибулярному аппарату мы можем двигаться в вертикальном положении и ориентироваться в пространстве. И во время учебы этот вестибулярный аппарат также принимает участие. Все движения, осознанные либо нет, которые мы совершаем во время учебы, оказывают глубокое влияние на сам процесс учебы и прежде всего делает этот процесс возможным.

*Для оптимального развития «учебного аппарата» необходимо движение*

В то время, когда малыш начинает совершать свои первые движения и постепенно учится координации, сначала ползая по полу, позже овладевая движениями в вертикальном положении, постоянно стимулируются и продолжают развиваться центральные части головного мозга. Ориентирование в пространстве, равновесие и приспособление к силе тяжести постоянно активируют вестибулярный аппарат ребенка и делают возможным новое обучение. Если же эти стимуляции отсутствуют, в таком случае развитие головного мозга будет протекать ограниченно.

*Тот, кто хочет учиться, должен двигаться*

Итак, мы должны постоянно двигаться, чтобы сделать возможным процесс обучения. Так, например, чтение возможно потому, что наши глаза совершают минимальные движения. При слушании мы рефлекторно поворачиваем нашу голову в сторону источника звука. Подумайте также и о том, что при записи информации вы используете ваше тело или что определенные жесты могут вам что-нибудь напоминать. Мы изучаем наше окружение лучше всего, если мы чувственно узнаем о нашем теле и понимаем его. Это и есть причина, почему дети очень часто повторяют услышанные от рассказчика действия движением тела. Движения всегда являются непосредственно частью программы, если человек учится или обрабатывает полученную информацию.

*Значение прикосновений*

Наряду с движениями для учебы также значимы и прикосновения. Между тем известно, что малыши душевно и духовно отстают в развитии (и даже могут умереть), если они не узнают никаких телесных прикосновений. Но и в последующие годы прикосновения и телесная близость играют очень большую роль: дети изучают окружающий мир путем осязания и обоняния. А также взрослые люди учатся эффективнее путем активной деятельности и подражания.

*Мы все учимся от природы хорошо*

Мы все рождаемся с необыкновенными учебными способностями и обладаем от рождения всеми предпосылками, в которых мы только нуждаемся, чтобы учиться эффективно и хорошо. Все же на протяжении долгих лет у многих людей вызывается учебная «блокировка» под влиянием различных факторов. И это приводит к так называемым учебным расстройствам.

*«Зарядка для мозгов» как помощь при учебных расстройствах*

Позитивные влияния различных упражнений нашей методики базируются на том факте, что учение возможно только благодаря движению. Выполняя простые и несложные упражнения вы задействуете одновременно и ум, и тело. При тестировании у детей были обнаружены колоссальные улучшения работоспособности после проведения курса упражнений. Успехи могут быть достигнуты так же при лечении шока и фобий при помощи специальных двигательных упражнений.

# ГИМНАСТИКА ДЛЯ МОЗГОВ – УПРАЖНЕНИЯ

Здесь мы хотим представить вам несколько упражнений по нашей методике. «Зарядка для мозгов» состоит из ряда упражнений, но и несколько упражнений также могут оказать позитивное влияние.

## Упражнение: Скрещивающееся движение

Скрещивающееся движение считается очень простым упражнением. Просто примите следующее положение: лежа согните одну ногу в колено и соедините ее с локтем руки, итак: левую ногу с правым локтем и наоборот. Попытайтесь совершать это движение как можно медленно и сознательно.

**Влияние упражнения** - При помощи этого упражнения вы стимулируете функции головного мозга и лобных полушарий. Это позитивно влияет как на ум, так и на организм в целом.

## Упражнение: Слон

Вы стоите в вертикальном положении с расслабленными коленями. Коснитесь левым ухом вашего левого плеча. Попытайтесь поднести ухо максимально близко к плечу. Вытяните перед собой руку и указательным пальцем образно нарисуйте в пространстве цифру восемь, включив в процесс только верхнюю часть туловища. Начните движения телом налево вверх. Следите за указательным пальцем. Повторите упражнение три раза (начинайте рисовать восьмерку с разных сторон).

**Влияние упражнения** - При помощи этого упражнения вы активизируете всю систему «тело-ум».

## Упражнение: Преодоление тяжести

Сядьте удобно на стул и вытянете вперед ноги. Проследите, чтобы ступни касались пола. Теперь скрестите ваши ноги в голеностопном суставе и немножко согните колени. На медленном выдохе наклоняйтесь вперед (насколько вам удобно) к скрещенным ступням. Вытянете руки параллельно ногам. При вдохе вернитесь в исходное положение. Повторите это упражнение не меньше трех раз. Затем скрестите ноги по-другому и повторите упражнение.

**Влияние упражнения** – Длительное сидячее положение, а также стресс вызывают напряжение в области спины. При помощи этого упражнения вы расслабляете эту область и улучшается поток крови к спине. Через расслабление вы достигаете лучшей координации и улучшаете чувство равновесия. Кроме того улучшается способность понимания.

## Упражнение: Алфавит – восемь

Возьмите лист бумаги и в центре листа начните рисовать лежащие друг на друге цифры «восемь». Но при этом не отрывайте карандаш от бумаги.
Нарисуйте три такие восьмерки правой рукой, а потом три левой и наконец три восьмерки одновременно двумя руками. Во время рисования следите за кончиком карандаша.

А теперь попробуйте нарисовать три восьмерки той рукой, которой вы обычно пишете, а потом, не отрывая карандаш от листа бумаги, напишите маленькое «а» на левой стороне лежащей восьмерки. Теперь, опять же, не отрывая карандаша, нарисуйте три лежащие восьмерки, а потом «б» на правой стороне. Так повторяйте до буквы «д».

**Влияние упражнения** - Эти письменное упражнение снимает письменную блокировку и объединяет деятельность обоих больших полушарий, что дает волю вашим креативным способностям.

## Упражнение: Синхронное рисование

Возьмите большой лист бумаги и в каждую руку по карандашу. А теперь начните одновременно рисовать двумя руками зеркальные фигуры: бублики, квадраты и круги. Лучше всего, если Вы начнете рисовать простые фигуры. Если же это упражнение дается вам о-очень тяжело, можете попробовать произносить вслух «вверх» и «вниз», чтобы скоординировать общие движения.

**Влияние упражнения**: при помощи этого упражнения вы содействуете улучшению координации ваших глаз и улучшению моторных навыков.

**Дополнительный совет для профи**: Попробуйте написать одновременно двумя руками ваше имя. Правой рукой – обычно, левой – зеркальное изображение.

## ШПАРГАЛКА, ЕЕ ТЕХНОЛОГИЯ

Не важно, кто придумал шпаргалку. Но кто бы он ни был, его едва ли можно назвать неуверенным в своих силах. Ведь выполнение шпаргалки – это уже искусство, требующее незаурядных способностей и повышенной концентрации внимания. А что вы скажете об умении ее применять? Согласитесь, ведь не каждому удастся в нужный момент ей воспользоваться. Возможно, из-за страха быть разоблаченным злобным преподавателем, неуверенности или обычного неумения это делать.

Еще хотелось бы отметить, что применение шпаргалки совсем не свидетельствует о незнании материала. Ведь чтобы написать хорошую шпаргалку, нужно затратить массу времени на анализ и выбор контента, что уже само по себе является достаточной подготовкой. Возможно, Вы возразите и скажете, что легче выучить, чем волноваться перед экзаменом, не зная, сможешь ли вообще воспользоваться шпаргалкой. Согласен. Но как обычно бывает? Вы приходите на экзамен, тянете билет, садитесь и… забыли? А ведь еще вчера повторяли этот билет, но от волнения и мыслей «а вдруг не вспомню» или «а если завалю экзамен» все забыли. И вспомнить в таком состоянии действительно тяжело. Сам факт, что шпаргалка где-то рядом, греет душу. Вы не волнуетесь так сильно, что что-нибудь забудете, что и позволяет вам максимально сконцентрироваться на экзаменационном вопросе. Так почему бы не написать, не поработать дополнительно над изготовлением шпаргалки, пусть даже вы ей не воспользуетесь?

Давайте поговорим о технологии выполнения шпаргалок. Можно с уверенностью сказать, что она доведена до совершенства. Тут каждый сможет найти, что ему по душе: от классических бомб до суперсовременных карманных компьютеров (PocketPC). Но давайте все по порядку:

**Бомба** – так называют классический вариант шпаргалки, где ответы на вопросы уже заготовлены на отдельных листах. Остается лишь достать нужный вопрос. Желательно это сделать в начале экзамена, чтобы все оставшееся время потратить на изучение/повторение содержимого. Минус: если билетов очень много, тяжело это дело на себе спрятать и достать нужный билет.

**Гармошка** – главной особенностью этой традиционной шпаргалки является ее ограничение по ширине. В длину она может растягиваться до бесконечности путем сгибания в гармошку. Такая гармошка обычно прячется в рукаве. Идеально подходит для контрольных работ. Некоторые сложности возникают с экзаменационными билетами, так как она значительно вырастает в толщину и норовит выпрыгнуть из-под ладони. Приходится выбирать: либо уменьшать объем собственных знаний =), либо делать несколько гармошек, что не есть хорошо, потому что придется беспокоиться о том, как это все можно спрятать и как этим удобно воспользоваться.

**Бодиарт** – обычной ручкой шпаргалка пишется где-нибудь на теле. Большой минус: неудобно в изготовлении и применении, да и много написать все равно не получится.

**Шпаргалка на резинке** – шпаргалка небольшого размера крепится к резинке, та в свою очередь – к внутреннему рукаву. При опасности быть обнаруженным шпаргалка отпускается и быстро скрывается под рукавом. Этот вид шпаргалки достойный ближайшего рассмотрения, так как при определенных усовершенствованиях может быть успешно применен на любом экзамене.

Итак, рассмотрим технику изготовления. Нужное оборудование: компьютер, принтер, линейка, сжиматель или скрепки, ножницы, резинка, бумага для печати, булавка, скотч и немного прочных ниток. Сначала отбираем нужную информацию и набираем ее на компьютере в Microsoft Word'е. Затем уменьшаем размер шрифта до 5 (Times New Roman), делаем текст полужирным *(если хотите выделить в тексте какое-нибудь слово, то делайте это курсивом). Делим весь текст на две колонки и увеличиваем отступ снизу до 22. После того, как нужный текст отформатирован, распечатываем его на принтере с максимальным качеством печати. При помощи шила, сжимателя, линейки и ножниц ровно вырезаем билеты, обклеиваем с одной стороны скотчем. И делаем из билетов книжечку: пробиваем с левой стороны шилом две дырочки и скрепляем билеты нитью. К нити – резинку, к резинке – булавка. Убедитесь в качестве резинки, чтобы в ответственный момент не лопнула. В принципе и все… Для удобства можно приделать ниточку, чтобы шпаргалку было удобно доставать из рукава. *(такая нить должна крепиться опять же к левой стороне шпаргалки)

**Мобила** – при помощи наушника “Hand-free” и сотового телефона можно успешно сдать экзамен, если у вас длинные волосы и нет рефлекторной привычки заправлять их за уши. Техника: при помощи пощелкивания авторучкой (по принципу 1 щелчок – да, 2 щелчка – нет) даете команды вашему товарищу, который в этот момент сидит в укромном месте с учебником.

**PocketPC** – эта незаменимая вещь стоит около 200 буказоидов. Обладает большими способностями и потенциалом. Представьте: сколь угодно информации, без всяких сокращений и любым удобным шрифтом; к тому же им удобно пользоваться, можно замаскировать под что угодно. Так что дерзайте!

# ЛИТЕРАТУРА

1. Бориско Н.Ф. Поговорим о Германии. [Текст] / Н.Ф. Бориско. – М.: Айрис, 2004. – 480 с.
2. Буркарт К. Память: тренировка памяти и техники концентрации внимания [Текст] / К. Буркарт, Р.Р. Гайссельхарт. – М.: АСТ, 2008. – 656 с.
3. Гиппенрейтер Ю.Б. Психология памяти [Текст] / Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романов. – М.: SmartBook, 2009. – 120 с.
4. Литвинов П.П. 2000 немецких слов. Техника запоминания [Текст] / П.П. Литвинов. – М.: Айрис-Пресс, 2008. – 160 с.
5. Литвинов П.П. Как быстро выучить много немецких слов [Текст] / П.П. Литвинов. – М.: Айрис-Пресс, 2008. – 160 с.
6. Мокальская О.И. История немецкого языка. Учебное пособие. На немецком языке. [Текст] / О.И. Мокальская. – М.: Академия, 2003. – 288 с.
7. Мэйсон Д.Дж. Доктор памяти: забавные и простые методики для улучшения памяти [Текст] / Д.Дж. Мэйсон. – М.: Феникс, 2006. – 192 с.
8. Овчинникова А.В. О Германии вкратце [Текст] / А.В. Овчинникова, А.Ф. Овчинников. – М.: Лист, 1998. - 207 с.
9. Пассов Е.И., Искусство общения [Текст] / Е.И. Пассов, С.С. Артемьева. – М.: Оникс, 2001. - 246 с.
10. Самара Г. Здравствуй, Германия [Текст] / Г. Самара, С. Катаев. – М.: Айрис-пресс, 2001. - 299 с.